



DES OUTILS POUR L'AUTONOMIE

LA CONNAISSANCE DE SOI

« NE CROIS PAS QUE TA VÉRITÉ PEUT ÊTRE TROUVÉE PAR QUELQU'UN D'AUTRE. »

- André Gide



Le Regroupement
des Auberges du coeur du Québec



Josée Gasse
Chaumière Jeunesse



Magali Bouhier
Le Diapason



Marie-Soleil Bruyère-Girard
SQUAT Basse-Ville



Réjean Sauvé
Le Baluchon



Roxanne Gibson
Héberjeunes

EN PARTENARIAT AVEC

**Secrétariat
à la jeunesse**

Québec 

La connaissance de soi

Objectif

- Prendre un temps pour faire un tour sur soi;
- Faire connaître une méthode qui favorise la connaissance et l'estime de soi;
- Relier la connaissance de soi à l'affirmation de soi.

Temps

1 heure

Activité brise-glace – les dés	5-10 minutes
Activité principale – un tour sur soi	30 minutes
Conclusion	10 minutes
Évaluation	5 minutes

Astuce pour l'animation

- Mentionner les règles d'or au groupe (tel que le respect entre les participant.e.s; la confidentialité; le non-jugement; les participant.e.s s'égalent tous et toutes, etc.).
- Choisir un endroit propice où les participant.e.s ne seront pas embêté.e.s par le va-et-vient.
- Imprimez les pages 6 à 14 en recto seulement.

Matériel requis

- Des dés pour chaque participant.e;
- Pictogrammes (annexe);
- Feuilles des participant.e.s (annexe);
- Crayons pour chaque participant.e;
- Liste des valeurs (annexe).

Déroulement

Activité brise-glace (5-10 minutes)

Technique d'impact du dé¹ inspirée de Danie Beaulieu, Ph. D. en psychologie.

- Distribuez un dé à chaque participant.e.s.
- Demandez aux participant.e.s d'arriver à 100 d'un seul coup.
- Demandez-leur d'y arriver en cinq coups.
- Demandez-leur ensuite s'ils et elles croient pouvoir y arriver en cent coups.

Que peut-on retenir?

Devant un défi ou une épreuve - que ce soit dans la vie, au travail, à l'école, etc. – combien de chance on se donne? Souvent trop peu pour réellement réussir. On en vient vite à se blâmer pour ne pas réussir du premier coup. Il faut pourtant se donner des chances. Certaines personnes vont même refuser de se lancer dans un projet parce qu'elles ont peur de ne pas réussir. Il faut se permettre de faire des erreurs, car on apprend davantage dans l'échec que dans la réussite.

¹ Tiré de la vidéo « Technique d'Impact avec un dé » :

https://www.youtube.com/watch?v=L3Z9IQmP7Uc&fbclid=IwAR0S6MvArAV9tUIz0LN_kToKIZHwHxYatYEmUH32mbmnlzinLRtoYgiHiYc

Activité principale (30-40 minutes)

Distribuez la feuille des participant.e.s en annexe à chacun.e. Demandez-leur d'écrire ce qu'ils et elles croient que les autres pensent d'eux-mêmes. Cette réflexion est personnelle, ils et elles n'ont pas à la divulguer.

Ensuite, demandez-leur de trouver 2 rêves et de les écrire sur leur feuille.

Afin de les aider à trouver, si l'inspiration ne leur vient pas, laissez les pictogrammes en annexe visibles (sur la table, accrochés au mur, etc.).

Poursuivez ainsi avec deux valeurs, deux qualités, deux forces et une limite. Une brève description de chaque élément se trouve sur leur feuille. Utilisez la liste des valeurs en annexe pour les aider à trouver celles qui les représentent.

Après avoir trouvé leurs rêves, leurs valeurs, leurs qualités, leurs forces et leur limite, demandez si ce qu'ils et elles ont écrit au début de l'activité fait encore « écho » avec le tour sur soi qui vient d'être fait. Notez qu'il n'y a pas de mauvaise réponse.

Invitez les jeunes à partager leur tour sur soi s'ils et elles le veulent.

Conclusion (10 minutes)

Pour terminer, montrer à l'aide de la pyramide en annexe l'impact positif que peut avoir une bonne connaissance de soi. Les gains sont significatifs sur l'affirmation et l'estime personnelle.

Évaluation (5 minutes)

Prévoir un moment pour faire un petit retour sur l'activité et les apprentissages que l'on peut retenir. Faire l'évaluation de l'activité.

Feuille des participant.e.s

Écris ce que tu crois que les autres pensent de toi.

(Cette réflexion est personnelle. Tu n'as pas à la partager ou la divulguer si tu ne le souhaites pas.)

Écris deux (2) rêves.

(C'est quoi un rêve? C'est une utopie. On veut s'y approcher. C'est un idéal, un souhait, un désir.)

Écris deux (2) valeurs.

(Une valeur morale est un choix qui guide le jugement et les actions. C'est une obligation à la conscience comme un idéal.)

Écris deux (2) qualités.

(C'est un trait de caractère ou de personnalité positif que l'on se reconnaît. C'est un trait qui est partagé avec d'autres personnes.)

Écris deux (2) forces.

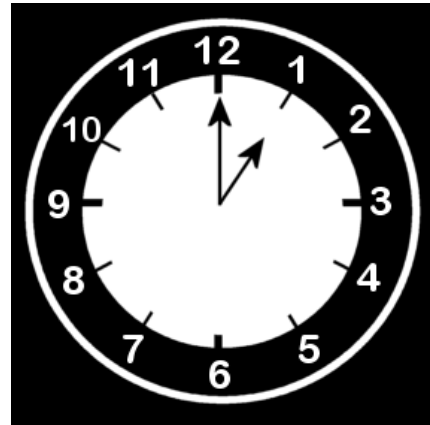
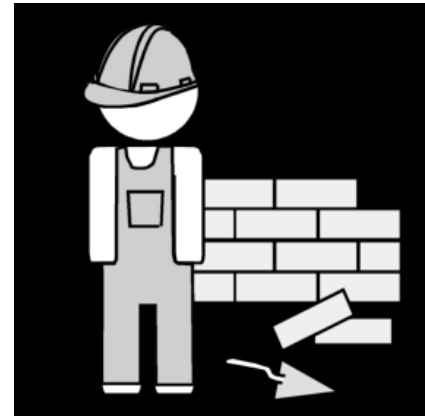
(C'est une aptitude qui est plus individuelle et qui te démarque des autres personnes. Comme être bon.ne dans une activité ou avec certaine situation, etc.)

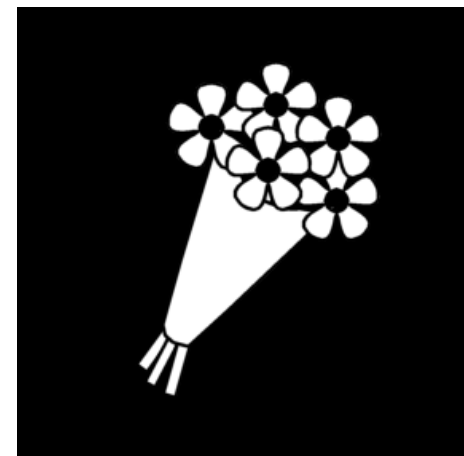
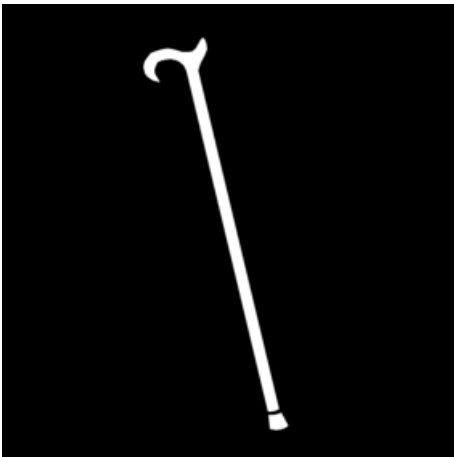
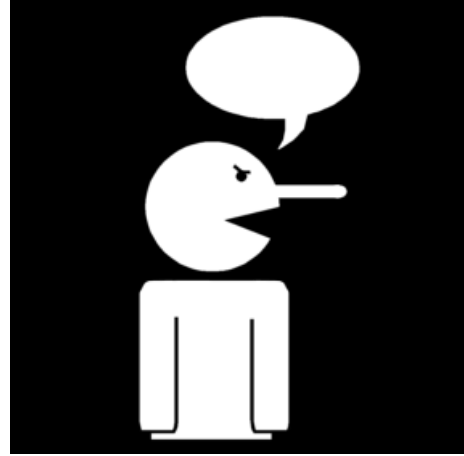
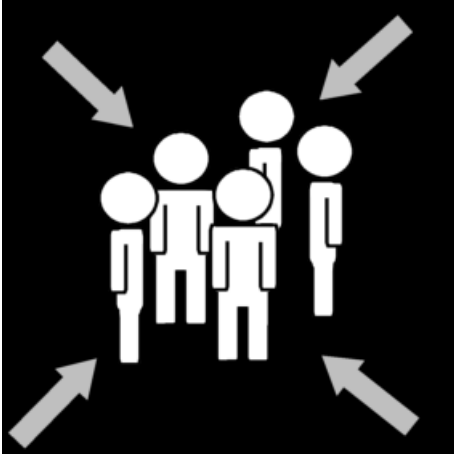
Écris une (1) limite.

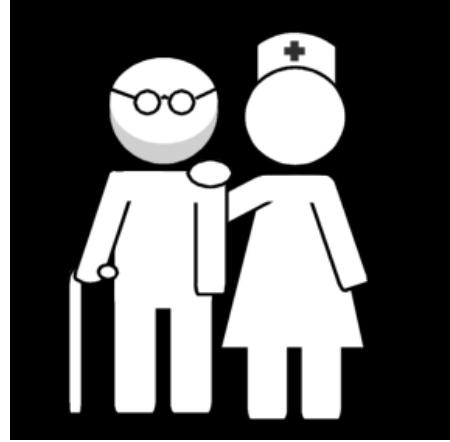
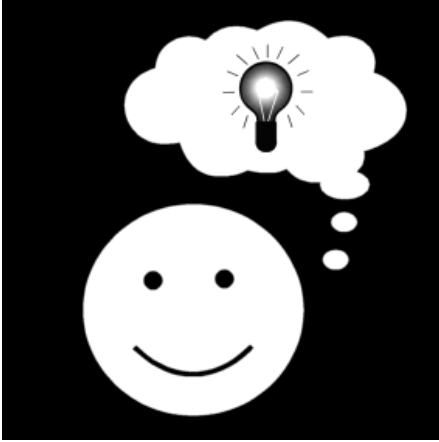
(C'est le seuil de ce que j'accepte. La dépasser génère de l'inconfort. Ce que je ne veux pas ou ne peux pas dépasser. C'est ce qui m'empêche de...)

Pictogrammes









Liste des valeurs

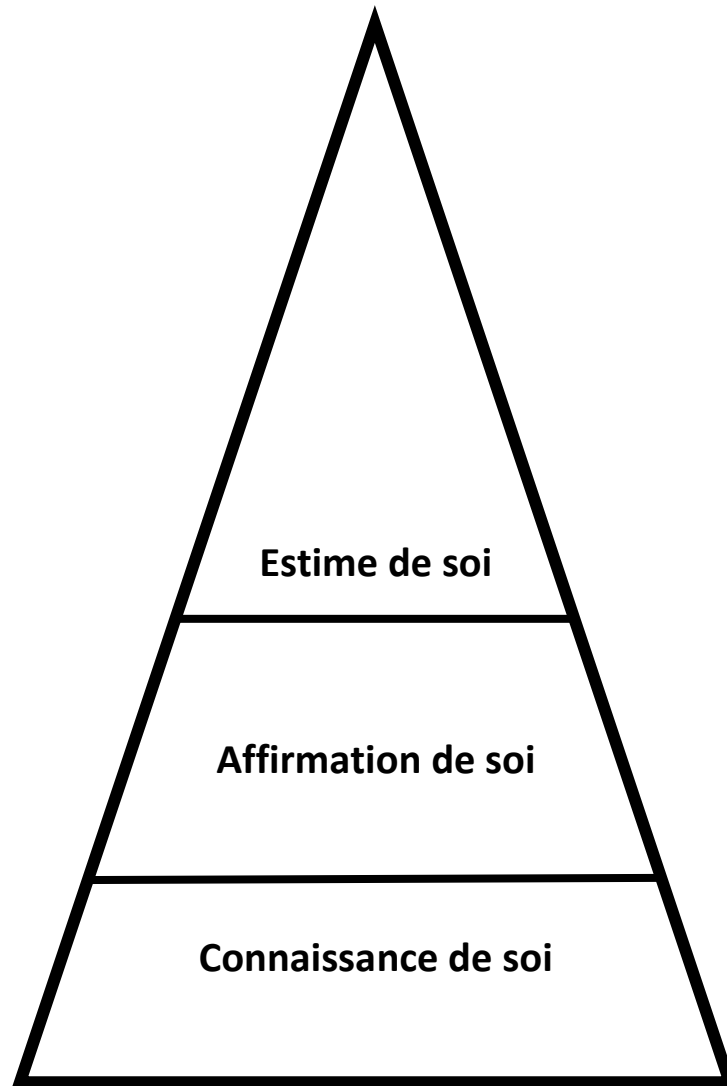
Abandon	Autorité	Collaboration
Abnégation	Autosuffisance	Collectivité
Abondance	Beauté	Communauté
Aboutissement	Bénéfice	Compassion
Affection	Bonheur	Compétence
Aisance	Bonté	Compétition
Altruisme	Bravoure	Conformité
Amabilité	Calme	Connaissance
Amitié	Camaraderie	Conscience
Amour	Capacité	Constance
Ancienneté	Certitude	Contribution
Aplomb	Chance	Conviction
Aptitude	Charité	Convivialité
Ardeur	Charme	Coopération
Art	Chasteté	Cordialité
Assiduité	Chic	Courage
Assistance	Civilité	Courtoisie
Assurance	Clan	Coutume
Audace	Classe	Culture
Austérité	Clémence	Curiosité

Débrouillardise	Élégance	Foi
Défi	Entente	Force
Dénuement	Enthousiasme	Foyer
Désintéressement	Entraide	Franchise
Détachement	Entregent	Fraternité
Détermination	Équilibre	Frugalité
Devoir	Érudition	Gaïté
Dévouement	Espérance	Générosité
D'initiative	Esthétique	Gentillesse
Dignité	Ethnie	Gloire
Diplomatie	Exactitude	Grâce
Discernement	Excellence	Habilité
Discipline	Expérience	Hardiesse
Discrétion	Exploit	Harmonie
Diversité	Facilité	Héroïsme
Douceur	Famille	Hiérarchie
Droit	Fermeté	Honnêteté
Droiture	Ferveur	Honneur
Dynamisme	Fiabilité	Hospitalité
Éducation	Fidélité	Humanisme
Efficacité	Flegme	Humilité
Égalité	Flexibilité	Humour

Indépendance	Morale	Persévérance
Indulgence	Mysticisme	Perspicacité
Infidélité	Nationalisme	Pitié
Ingéniosité	Non-violence	Plaisir
Instruction	Notoriété	Politesse
Intelligence	Obéissance	Polyvalence
Jeunesse	Obligeance	Ponctualité
Joie de vivre	Optimisme	Popularité
Justice	Ordre	Pouvoir
Largesse	Organisation	Précision
Libérale	Originalité	Prise de risque
Liberté	Ouverture d'esprit	Privation
Loisirs	Pardon	Probité
Loyauté	Parité	Productivité
Lucidité	Partage	Profit
Maîtrise	Participation	Progrès
Mérite	Passion	Prosperité
Minutie	Patience	Prudence
Miséricorde	Patrie	Pudeur
Mode	Pauvreté	Puissance
Modération	Perfection	Rationalisme
Modestie	Performance	Rectitude

Régularité	Science	Tempérance
Religion	Sécurité	Ténacité
Remerciement	Séduction	Tolérance
Rendement	Sensibilité	Tradition
Renoncement	Sérieux	Travail
Réputation	Serviabilité	Utilité
Respect	Simplicité	Vaillance
Responsabilité	Sincérité	Vérité
Réussite	Sobriété	Vertu
Richesse	Solidarité	Victoire
Rigueur	Soumission	Vieillesse
Rivalité	Souplesse	Vigueur
Sacré	Spiritualité	Virilité
Sacrifice	Spontanéité	Virtuosité
Sagesse	Sport	Vitalité
Sang froid	Stabilité	Vivacité
Santé	Statut social	Volonté
Savoir	Subtilité	Zèle
Savoir vivre	Succès	

Pyramide de l'estime de soi



Delphine Martinot, professeure d'université, avance que l'estime de soi est étroitement liée à la connaissance de soi. Le fait de bien se connaître facilite l'identification d'objectifs réalistes, qui ne risquent pas de se terminer par un échec. Sans compter qu'une estime de soi positive favorise la santé physique et psychologique, peu importe que ce soit sur le plan scolaire, professionnel ou social.



Les jeunes qui y entrent s'en sortent!

4246, rue Jean-Talon Est
Tour Sud, bureau 16
Montréal (Québec) H1S 1J8

Téléphone : 514 523-8559
info@aubergesducoeur.org
aubergesducoeur.org